

朱建军：奉献热血 我很自豪



百次无偿献血人物报道

□本报记者 朱亚芳

24年默默无闻的爱心奉献，他用殷殷热血完美诠释了平凡人做伟大事的崇高品质和大爱情怀。3月28日，百次献血达人朱建军从市中心血站副站长王勇手中接过荣誉证书、奖杯和鲜花后激动地说：“我特别高兴，也很自豪，自己能把这件有意义的事坚持下来，今后我会一如既往地无偿献血事业贡献自己的力量。”

今年54岁的朱建军早年在橡胶厂工作，1998年《中华人民共和国献血法》颁布实施不久，厂里组织大家参加集体无偿献血，那次是他第一次无偿献血。虽然对无偿献血还不太了解，但是想到可以帮助别人，他便积极报名参加。“献完血之后身体也没有任何不适，后来每隔半年多就来献血。”朱建军笑着说。从那以后，他就成了市中心血站的“常客”。

捐献可再生的血液，挽救不能重来的生命。当得知可以捐献机采成分血时，朱建军又毫不犹豫地伸出了手臂。朱建军说：“捐献机采成分血虽然时间长点，但是捐献血小板恢复期短、献血间隔时间更短，而且需要成分血救治的患者很多，能帮助更多人。”无偿献血是无私奉献，每一滴血液都是爱心的传递。由最初的献全血到2013年开始尝试献机采成分血到现在，朱建军累计献全血13次、5000毫升，机采血小板87次、173个治疗量，献血总量折算达39600毫升，荣获全国无偿献血奉献奖金奖，他用宝贵的鲜血帮助一位又一位患者重获健康。

为了保证献血质量，朱建军特别注意饮食清淡，平时最大的爱好就是和朋友骑行健身。现在他在治安巡防大队做辅警，经常需要连续执勤24小时，为了献血，他总是先计算好休息日，再和市中心血站工作人员预约，尽可能高质量完成献血。“无偿献血是爱心奉献也是一种责任，我只是想尽自己的力量帮助有需要的人。”朱建军说。

在自己积极参加无偿献血的同时，朱建军还经常以自己为例，给身边的家人、同事科普献血知识。他告诉大家，献血不仅不会影响身体健康，还能帮助他人，是一件非常有意义的事。在朱建军的带动下，他的弟弟朱建民也参与到无偿献血公益事业中。他的家人知道后，非常支持他无偿献血，每次献血前他的爱人还总叮嘱他注意饮食。“从第一次献血，到第一百次无偿献血，不知不觉已经成为一种习惯，那年送女儿去上大学还在天津献了一次全血。”朱建军说。

今年年初，我市突发新冠肺炎疫情，为了救助急需输血的患者，朱建军毅然来到市中心血站，献出宝贵的血液。他说：“在抗击疫情的关键时刻，我能做的也只有这些了，希望献出的血液可以帮助急需的人，为疫情防控贡献自己的一份力量。”话虽朴实，却真诚地道出了所有为抗击疫情前来无偿献血的志愿者的共同心声。正是他们这群平凡英雄的无私奉献，让生命得以延续，为无数家庭带去希望。



王勇(左二)为朱建军(右二)颁奖(杨雷 摄)

中。他的家人知道后，非常支持他无偿献血，每次献血前他的爱人还总叮嘱他注意饮食。“从第一次献血，到第一百次无偿献血，不知不觉已经成为一种习惯，那年送女儿去上大学还在天津献了一次全血。”朱建军说。

今年年初，我市突发新冠肺炎疫情，为了救助急需输血的患者，朱建军毅然来

到市中心血站，献出宝贵的血液。他说：“在抗击疫情的关键时刻，我能做的也只有这些了，希望献出的血液可以帮助急需的人，为疫情防控贡献自己的一份力量。”话虽朴实，却真诚地道出了所有为抗击疫情前来无偿献血的志愿者的共同心声。正是他们这群平凡英雄的无私奉献，让生命得以延续，为无数家庭带去希望。



春天来了，唤醒了沉睡的嫩绿的青草，小草舒展着自己微微弯曲的身体。我们细心观察，市区很多街心公园和绿地花园已不知不觉被春风染上了一抹美丽迷人的春色。

在涇水河畔，随处都能看到户外健身的人们。傍晚时分，一群阿姨自发起舞，美妙的扇子舞吸引了不少人驻足观看。

(本报记者 朱亚芳 摄)



开展专题学习 扎实推进工作

市老年人体育工作委员会组织学习《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系意见》相关精神

本报讯（记者 张武杰 通讯员 郑婕妤）3月29日上午，市老年人体育工作委员会召开专题会议，组织学习中共中央办公厅、国务院办公厅《关于构建更高水平的全民健身公共服务体系的意见》（以下简称《意见》）相关精神。市老年人体育工作委员会副主席储旭光主持会议，并和办公室工作人员一道进行了认真学习。

会议宣读并学习了《意见》全部内容以及河南省老年人体育协会主席靳克文关于《意见》的讲话。随后，办公室工作人员依次谈体会、讲见解，开展了积极讨论。

储旭光表示，《意见》彰显了中共中央办公厅、国务院办公厅对全民健身的重视，强调了老年人体育协会的重要性。一是方向明确，提高全民健康水平，建设健康中国，提出为老年人健身提供帮扶，解决其运用体育智能技术的困难，老年人的健康水平要跟社会运行紧密结合。二是目标刚性，《意见》提

出2025年、2035年人均场地面积数量目标和参加体育锻炼人数比例目标，是推进难题工作的根本性文件。三是路径清晰，《意见》提出了对政府和社会力量的要求，体现了党和国家构建更高水平的全民健身公共服务体系的决心和意志。四是措施具体，《意见》提出了29项改革措施，具有指导性和可操作性，为老年人体育协会工作指明方向。

对于下一步工作，储旭光提出四点要求：一是要认真学习，深入领会，将《意见》逐段逐句研究吃透，完全理解。二是要联系实际，深入研究，对照当前老年人体育工作，找出下一步工作重点和努力方向。三是要解放思想，拓宽思路，开创老年人体育工作新局面。四是要做好当前工作，按照《意见》通知精神，进一步捋清在安阳市老年体育工作会议上安排部署的各项工作，对照文件要求，明方向、找差距，扎扎实实制订工作方案，使各项工作顺利推进并有所提高。



学习现场(郑婕妤 摄)

重点疾病 防控专栏

怎样就医看病才会更高效

患者就医时，医生分配给每个患者的时间都是有限的。患者清楚地告知医生自己的发病情况，可以帮助医生快速、准确判断病情。一方面可以节省医患双方的时间，另一方面可以避免漏诊、误诊。

什么信息才是真正有用的？怎样陈述

自己的病情呢？

首先，说清主诉抓住重点。用简单的语言概括自己来看病的主要原因，说清哪里不舒服、不舒服多久了。

其次，简要描述症状特点。比如什么时候重一点，什么时候轻一点，疼的话是怎

么个疼法，呕吐的话吐的是什么东西，腹泻的话排便的颜色、性质、次数如何。

第三，详细描述疾病进程。比如发病前有没有着凉，发病的时候自己在干什么，发病后有没有就诊经历，做过什么检查，用过什么药物，效果如何。

第四，不要忘记既往病史。比如有没有出现过类似的症状，有没有与这次症状相关的疾病史。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

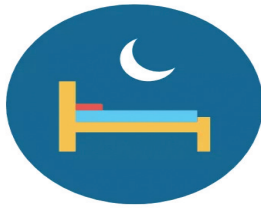
新冠肺炎疫情常态化防控 相关防护指南

老年人篇

注意个人卫生，及时进行手卫生，避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口、鼻或采用肘臂遮挡等。应接种疫苗，接种疫苗后仍需注意个人防护。



日常生活用品单独使用。适度运动，保证睡眠充足。



外出时做好个人防护，戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护等级口罩。口罩弄湿或弄脏后，及时更换。



有慢性肺病、心脏病的老年人应在医生的专业指导下佩戴口罩。



患有基础疾病需长期服药的老年人，不可擅自停药，可定期去附近的社区卫生服务机构就医开药，或经医生评估后开处方，减少就医开药次数，就医时做好自身防护，也可由家属代取药物。



患有呼吸道疾病期间，尽量减少外出，如需外出，应正确佩戴口罩，做好手卫生。



尽量不去人员密集或通风不良的场所，减少参加聚集性活动。



陪护人员应做好自身健康监测，尽量减少外出，如须外出要做好自身防护。



中国健康教育